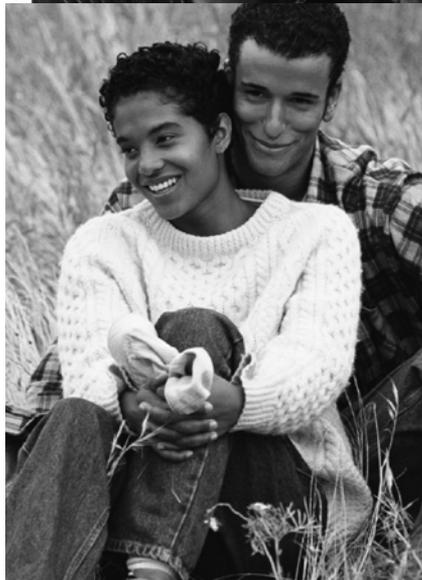


métodos de control
anticonceptivos



.....
Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

Tabla de contenidos

<i>¿Cómo sucede el embarazo?</i>	2
<i>Anatomía reproductiva</i>	3
<i>Abstinencia</i>	4
<i>Pastillas de control de la natalidad (anticonceptivos combinados orales)</i>	5
<i>Condomes (femenino y masculino)</i>	8
<i>El parche</i>	11
<i>Cremas, gel, espumas, supositorios y láminas (espermicidas)</i>	12
<i>Depro Provera</i>	14
<i>Diafragma</i>	15
<i>Implanon® Anticonceptivo el implante</i>	17
<i>DIU (Dispositivo intrauterino)</i>	18
<i>Planificación familiar natural</i>	20
<i>El anillo vaginal</i>	21
<i>Esterilización (hombres y mujeres)</i>	22
<i>Anticonceptivos de emergencia</i>	23

Métodos anticonceptivos

¡usted tiene opciones!

Este libro explica cómo ocurre el embarazo, y le cuenta sobre la mayoría de los métodos de control de la natalidad (anticonceptivos). Hay muchos métodos eficaces, y usted puede escoger el que quiere usar.

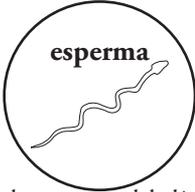
Si quiere usar un método anticonceptivo, visite a su proveedor de atención médica, clínica de planificación familiar o departamento de salud local. Ellos le pueden ayudar a encontrar el método que sea mejor para usted y su pareja. Si tiene que esperar a que le den una cita médica, puede conseguir un método anticonceptivo disponible sin receta en la farmacia o el departamento de salud.

El condón puede reducir el riesgo de infección de algunas enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluyendo el virus que causa el VIH/SIDA. Sin embargo, no hay garantía de que ningún método anticonceptivo le proteja totalmente.

¿cómo sucede el embarazo?

Hombre

Durante el acto sexual entre un hombre y una mujer (relaciones sexuales), el pene se hace grande y se endurece (erección) y se introduce en la vagina.



En el momento del clímax, (eyaculación) del hombre, millones de espermatozoides se depositan en la vagina.

Si el espermatozoide y el óvulo se juntan en la trompa de Falopio, el óvulo es fertilizado.

El óvulo fertilizado se mueve a través de las trompas hacia el útero (**matriz**) y se adhiere a la pared.

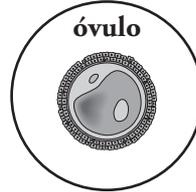
bebé

El óvulo fertilizado crece y se convierte en un bebé.



Mujer

Cada mes, un óvulo es liberado de uno de los ovarios (ovulación).



El óvulo se desplaza a través de las trompas de Falopio en su recorrido hacia el útero.

Si el óvulo no es fertilizado, el óvulo y la cobertura del útero saldrán del cuerpo (menstruación o "periodo").

Hechos:

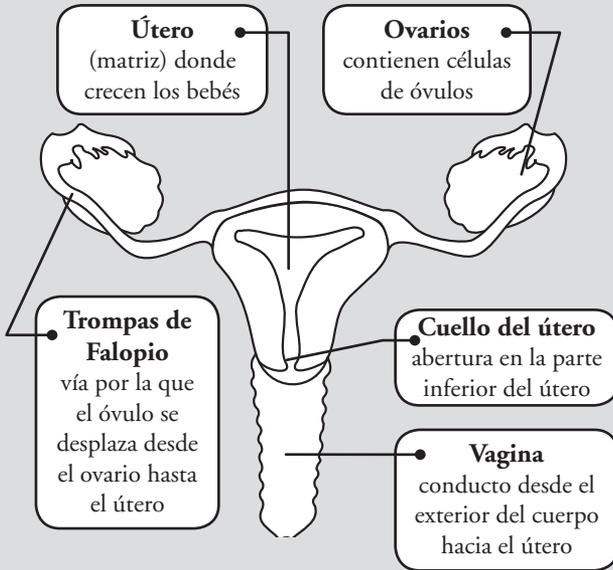
- Una mujer nace con todos los huevos que ella jamás tendrá.
- La producción de espermatozoides comienza en la pubertad y continúa durante la vida del hombre.
- Los espermatozoides pueden vivir hasta 72 horas fuera del cuerpo del hombre.
- Cualquier actividad que ponga los espermatozoides cerca de la vagina puede resultar en embarazo.

Síntomas de embarazo:

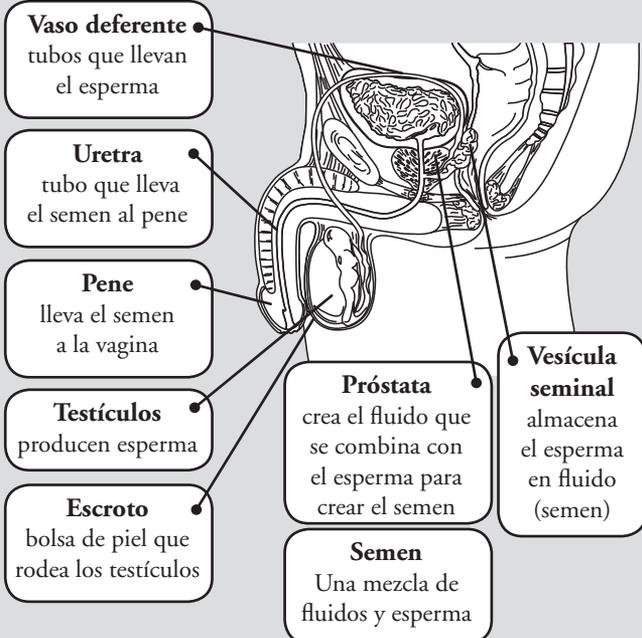
- Periodo no llega
- Náuseas y vómitos (enfermedad de la mañana)
- Senos más sensibles
- Cansancio
- Ganas de orinar más frecuentemente

Si usted tiene cualquiera de estos signos, hágase una prueba de embarazo en el hogar (disponible en su farmacia) y/o llame a su proveedor de salud o clínica.

mujer



hombre



abstinencia

La **abstinencia** significa no tener relaciones sexuales o mantener el esperma alejado de la vagina. Esperma en cualquier lugar cercana a la vagina puede causar embarazo. Muchas personas usan este método en distintas etapas de sus vidas. Si usted elige utilizar este método, debe hablar con su pareja. Este método requiere un fuerte compromiso por parte de ustedes dos para hacer que funcione.

+ *Ventajas:*

- Le protege contra el embarazo.
- Le protege contra las ETS y el VIH/SIDA.
- Se puede utilizar en cualquier momento.
- No cuesta nada.
- Ambas personas son parte de la decisión.

- *Desventajas:*

- Con frecuencia, es difícil mantener la decisión de decir “no” a las relaciones sexuales.

🔍 *¿Es eficaz la abstinencia para evitar el embarazo?*

La abstinencia tiene un 100% de efectividad. Si usted no tiene relaciones sexuales, no quedará embarazada.

píldoras anticonceptivas

anticonceptivos combinados orales

Las **píldoras anticonceptivas** contienen hormonas que evitan el embarazo. Estas hormonas son estrógenos y progesterona. Se toma una píldora cada día del mes. Puede que las hormonas (estrógeno y progesterona) de las píldoras combinadas funcionen de una de las siguientes maneras: evitando que el óvulo salga del ovario, haciendo que la mucosidad del cuello del útero se vuelva más espesa para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo, o cambiando la cobertura del útero para que el óvulo no pueda adherirse.

⊕ *Ventajas:*

- Los periodos menstruales suelen ser más ligeros, menos dolorosos y más regulares.
- Los anticonceptivos orales ayudan a protegerla contra el cáncer de ovarios y matriz.
- Los anticonceptivos orales proveen protección contra la enfermedad pélvica inflamatoria.
- Las píldoras son prácticas.

⊖ *Desventajas:*

- No proporcionan protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón CON la píldora.
- No funcionan tan bien cuando se toman con ciertas medicinas como antibióticos. Siempre dígame a su profesional de salud que usted está tomando píldoras anticonceptivas.
- Usted puede tener algunos efectos secundarios como sensibilidad en los senos, pequeñas pérdidas de sangre entre periodos, dolores de cabeza, cambio de peso, náuseas, cambios en el apetito sexual o depresión. Estos efectos secundarios pueden desaparecer si se cambia a otra marca de píldora.
- Algunos problemas graves y poco frecuentes son los coágulos sanguíneos, ataques al corazón, hipertensión, derrames cerebrales o problemas del hígado o la vesícula biliar.
- Usted debe recordar tomar la píldora a la misma hora todos los días.
- Si usted tiene 35 años o más y fuma, corre un mayor riesgo de sufrir un derrame cerebral. Informe a su profesional de salud sobre su hábito de fumar diariamente. Esto ayudará a determinar si usted debe tomar la píldora.
- La píldora posiblemente aumente el riesgo de un cáncer cervical poco frecuente llamado adenocarcinoma. No se requiere ningún examen adicional, solamente el examen regular del papanicolao.

❓ *¿Es la píldora eficaz para prevenir el embarazo?*

Si se usa de una forma correcta, existe el 99% de posibilidades de que una mujer no quede embarazada.

❓ *¿Cómo se debe tomar la píldora?*

Tome una píldora cada día a la misma hora. Le darán instrucciones de cuándo empezar a tomar las píldoras y qué hacer si se olvida de una. Si usted tiene preguntas, llame a la clínica. Normalmente sus preguntas pueden ser respondidas por teléfono.



Las **mini píldoras** son un tipo de píldoras anticonceptivas. Las mini píldoras contienen una hormona llamada progesterona que evita el embarazo. Puede que la mini píldora funcione de una de las siguientes maneras: evitando que el óvulo salga de los ovarios de la mujer, haciendo que la mucosidad del cuello del útero se vuelva más espesa para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo, o cambiando la cobertura del útero para que el óvulo no se pueda adherir.

+ *Ventajas:*

- Son prácticas.
- Puede que usted tenga menos dolores menstruales.
- Se pueden utilizar si usted está dando el pecho.

- *Desventajas:*

- No proporcionan protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón.
- No funcionan tan bien cuando se toman con ciertas medicinas. Asegúrese de informar a su profesional de salud de que usted está tomando la píldora anticonceptiva si éste necesita recetarle un medicamento para alguna enfermedad. El profesional de salud le informará si usted necesita utilizar un método anticonceptivo adicional mientras está tomando el medicamento.
- Es posible que usted tenga algunos efectos secundarios como periodos irregulares, ausencia del periodo o pequeñas pérdidas de sangre entre sus periodos.
- Se necesita un método de refuerzo como los condones y la lámina/espuma espermicida si usted toma la mini píldora con un retraso de 3 o más horas.

? *¿Es eficaz la mini píldora para evitar el embarazo?*

Alrededor del 97% de las mujeres que utilizan este método no quedan embarazadas.

? *¿Cómo se debe tomar la píldora?*

Tome una píldora cada día a la misma hora. Le darán instrucciones de cuándo comenzar a tomar las píldoras y qué hacer si se olvida de tomar una dosis. Si tiene preguntas, llame a la clínica. Normalmente sus preguntas pueden ser respondidas por teléfono.

condones para mujeres

El **condón femenino** es desechable y se usa sólo una vez. Es una cubierta de poliuretano, que se coloca en la vagina. Esto no permite que el esperma llegue a la matriz.

+ *Ventajas:*

- Usted puede colocarlo hasta 8 horas antes de tener relaciones sexuales.
- Usted no necesita una prescripción médica para comprarlo.
- Provee en cierto modo protección contra enfermedades de transmisión sexual y SIDA/VIH.

- *Desventajas:*

- Condones femeninos tal vez interrumpen la excitación preliminar.
- Los condones femeninos tal vez sean difíciles de usar.

? *¿Es eficaz el condón femenino para evitar el embarazo?*

Si se usa de una forma correcta, existe un 95% de posibilidades de que la mujer no quede embarazada. La posibilidad de quedar embarazada es aun menor, si la mujer usa el condón femenino CON otro tipo de control anticonceptivo.

? *¿Cómo se debe usar adecuadamente el condón femenino?*

1. Escoja una posición que sea confortable: en cuclillas, con una pierna levantada, sentada o acostada.
2. Oprima el anillo interno con el dedo gordo y medio (para que se vuelva largo y estrecho). Inserte el anillo interno y el preservativo en la abertura vaginal. Cuidadosamente coloque el anillo interno dentro de la vagina y siéntalo subir. Coloque su dedo índice dentro del condón y empuje el anillo interno tan adentro como pueda. Asegúrese de que el condón está colocado de una forma recta y que no está torcido dentro de la vagina. El anillo externo debería quedar afuera de la vagina.
3. Sostenga el pene mientras lo introduce cuidadosamente dentro del condón. Tenga cuidado de que el pene no toque ninguna parte fuera del condón. El anillo exterior debería sostenerse contra la vagina para que el condón no se deslizará durante el acto sexual.



Un **condón** masculino es desechable, de una sola utilización, hecho de una cubierta fina de látex, poliuretano o membranas naturales que se coloca sobre el pene cuando está erecto. Funciona evitando que el esperma llegue al útero. Los condones vienen en muchos colores, estilos y tamaños.

⊕ *Ventajas:*

- Los condones son económicos.
- No se necesita receta médica para comprar condones.
- Los condones proporcionan cierta protección contra las ETS y el VIH/SIDA.

⊖ *Desventajas:*

- Mujeres y hombres pueden ser alérgicos al condón de látex.
- Es posible que los condones se rompan.
- Puede que a usted no le guste la sensación o el olor de los condones.
- Los condones pueden interrumpir la excitación preliminar.

❓ *¿Es eficaz el condón para evitar el embarazo?*

Aproximadamente el 97% de las mujeres no quedan embarazadas, si su pareja utiliza correctamente este método en todo momento. La posibilidad de embarazo es aún menor si se utilizan condones CON otro método anticonceptivo.

ⓘ *Use un condón cada vez que usted tenga relaciones sexuales.*

Utilice un condón cada nuevo vez que usted tenga relaciones sexuales. Si usted nota un agujero o rotura en su condón, no lo utilice. No abra el paquete de condones con sus dientes o con otro objeto con filo.

❓ *¿Cómo se debe usar el condón?*

1. Coloque la parte que no se encuentra enrollada sobre la punta del pene erecto. Sostenga la punta para dejar un pequeño espacio para el semen.
2. Antes de comenzar el acto sexual, desenrolle el condón a lo largo de todo el pene.
3. Después de tener relaciones sexuales y antes de que el pene se ponga flácido, sostenga el borde del condón mientras retira el pene de la vagina, de forma que el condón no se deslice.
4. Después de retirar el condón del pene, haga un nudo en el condón y tírelo a la basura. No tire los condones por el inodoro.

Los condones funcionan mejor si se utilizan con espumas, gel o cremas.

Utilice lubricante adicional para reducir el riesgo de que el condón se rompa. Para obtener lubricación extra, utilice un espermicida o un gel lubricante— ambos se pueden comprar en la farmacia sin receta médica. No utilice vaselina, aceite de bebé, loción para el cuerpo, manteca vegetal u otros lubricantes de base oleoso. Estos pueden debilitar el condón. Pregunte al farmacéutico si usted no está seguro del condón que debe comprar.

Se recomiendan los condones de látex (si usted o su pareja no son alérgicos al látex). Muchos condones tienen la fecha de vencimiento impresa en el paquete. **Verifique la fecha de vencimiento. Si la fecha de vencimiento ya ha pasado, no utilice el condón.**

Como el calor destruye los condones, los condones no se deben dejar en áreas expuestas al calor (como billeteras o carros) por más de un mes.



El **parche** anticonceptivo contiene hormonas que previenen el embarazo. Estas hormonas son los estrógenos y la progesterona. El parche tal vez funcione en una de las siguientes formas: evitando que el ovario libere el huevo, espesando la mucosidad del cuello del útero para que el espermatozoide no pueda alcanzar el óvulo, o cambiando la cobertura del útero para que el óvulo no pueda adherirse.

+ **Ventajas:**

- Los periodos mensuales son más ligeros, menos dolorosos y más regulares.
- Ayuda a proteger contra el cáncer de los ovarios y el útero.
- Ayuda a proteger contra la enfermedad pélvica inflamatoria.
- El parche es ideal para mujeres que olvidan tomar la píldora regularmente.

- **Desventajas:**

- No proporcionan protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón CON el parche.
- Usted puede tener algunos efectos secundarios como sensibilidad en los senos, pequeñas pérdidas de sangre entre periodos, dolores de cabeza, cambio de peso, náuseas, cambios en el apetito sexual o depresión.
- Algunos problemas graves y poco frecuentes son los coágulos sanguíneos, ataques al corazón, hipertensión, derrames cerebrales o problemas del hígado o la vesícula biliar.
- Si usted tiene 35 años o más y fuma, corre un mayor riesgo de sufrir un derrame. Asegúrese de informarle a su proveedor de salud de cuánto fuma usted cada día. Esto ayudará a su proveedor de salud a decidir si usted debe o no usar los parches.
- Usted debe quitarse el parche cada semana y cambiarlo por otro.
- Puede ser que el parche se desprenda parcial o totalmente.
- La piel donde usted se colocó el parche algunas veces puede irritarse.
- Puede ser que el parche sea un poco menos efectivo para las mujeres que pesan a más de 198 libras (90 kilos).

? **¿Es eficaz el parche para prevenir el embarazo?**

Alrededor del 99% de las mujeres no quedan embarazadas cuando utilizan este método.

? **¿Cómo se debe usar el parche?**

Una vez a la semana por tres semanas seguidas, péguese el parche en la parte baja del abdomen o en las caderas, la parte superior de la espalda, o en la parte exterior del brazo superior. Después de la tercera semana, deje de ponerse el parche por una semana, para tener su periodo. Se le darán instrucciones de cómo usar el parche y de cuándo colocárselo. Si usted tiene preguntas, llame a la clínica; sus preguntas normalmente pueden ser respondidas por teléfono.



cremas, gel, espumas, supositorios y láminas espermicidas

Todas las **cremas, gel, espumas, supositorios y láminas** espermicidas tienen un ingrediente espermicida (un producto químico que mata el espermatozoide). Estos espermicidas funcionan bloqueando el cuello del útero y matando el espermatozoide.

+ *Ventajas:*

- Los espermicidas son económicos.
- No se necesita receta médica para comprarlos.
- Proporcionan lubricación extra durante el acto sexual.

- *Desventajas:*

- No proporcionan protección contra las ETS ni el VIH/SIDA, por lo tanto utilice siempre un condón.
- Algunos espermicidas pueden irritar la vagina o el pene y aumentar el riesgo de contraer el VIH/SIDA.
- Los espermicidas pueden ensuciar un poco a quien los usa.
- Pueden interrumpir la excitación preliminar.

? *¿Son los espermicidas eficaces para evitar el embarazo?*

Alrededor del 94% de las mujeres no quedan embarazadas al utilizar este método. La posibilidad de embarazo es aún menor si se utiliza CON otro método anticonceptivo.

! *Información general de todos los espermicidas*

- Nunca use el producto si el paquete estaba abierto cuando lo compró.
- **Compruebe la fecha de vencimiento.** Utilice el espermicida antes de que caduque.
- Lávese las manos con jabón y agua antes y después de colocarse el espermicida.
- Lea las instrucciones del paquete para asegurarse de que entiende el tiempo que el producto necesita para extenderse y para ser eficaz.
- El espermicida debe ser colocado en la vagina antes de que el pene toque la vagina. Una nueva aplicación de espermicida es necesaria cada vez que usted tenga relaciones sexuales.
- No realice lavados vaginales o enjuague la vagina por seis horas después de haber tenido relaciones sexuales.

❓ **¿Cómo se debe usar espermicida en crema, espuma o gel?**

1. Llene el aplicador con espermicida. (Si está usando espuma agite el recipiente con la espuma por lo menos 20 veces, antes de llenar el aplicador.)
2. Introduzca el aplicador en la vagina tan adentro como cómodamente pueda.
3. Sosteniendo el aplicador, presione el émbolo para expulsar el espermicida. El espermicida funciona inmediatamente.
4. Tenga relaciones sexuales dentro de 60 minutos de haberse colocado el espermicida.

❓ **¿Cómo se debe usar la lámina espermicida?**

1. Asegúrese de que sus dedos están completamente secos.
2. Coloque una lámina espermicida doblada en la punta de los dedos y deslícela a lo largo de la pared posterior de la vagina, lo más adentro posible. La lámina espermicida debe estar sobre o cerca del cuello del útero. La lámina empieza a funcionar después de 15 minutos de haberla colocado.
3. Tenga relaciones sexuales dentro de 60 minutos de haberse colocado la lámina.

❓ **¿Cómo se debe usar supositorios o espermicida en tableta?**

1. Retire el supositorio de su envoltorio e introdúzcalo dentro de la vagina.
2. Empújelo a lo largo de la pared posterior de la vagina, tan adentro como pueda, de forma que quede cerca del cuello del útero.
3. Tenga relaciones sexuales dentro de 60 minutos de haberse colocado el supositorio o la tableta.

❓ **¿Cómo se deben cuidar los espermicidas y los aplicadores?**

- Guarde el espermicida en un lugar limpio, fresco y oscuro.
- Lave el aplicador del espermicida con jabón y agua caliente, cada vez que lo utilice.
- No utilice talco en el aplicador.



depo provera

Depo Provera es una inyección para el control del embarazo. La inyección contiene la hormona progesterona. Puede que Depo Provera funcione de una de las siguientes maneras: evitando que el óvulo salga del ovario, espesando la mucosidad del cuello del útero para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo o cambiando la cobertura del útero para que el óvulo no se pueda adherir.

+ *Ventajas:*

- La mujer estará protegida contra el embarazo durante 13 semanas (alrededor de 3 meses).
- Depo Provera es práctica.

- *Desventajas:*

- La mayoría de las mujeres notan un cambio del ciclo menstrual. El periodo menstrual puede detenerse.
- Algunas mujeres tienen efectos secundarios como un cambio de peso o adelgazamiento de la densidad de los huesos.
- Puede que el uso prolongado (más de 2 años) puede resultar en un adelgazamiento significativo de los huesos, que puede no ser totalmente reversible.
- No ofrece protección contra las ETS o el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón CON la Depo Provera.
- La mujer debe visitar al proveedor de salud a cada 3 meses para poder obtener una inyección.

? *¿Es eficaz para prevenir el embarazo?*

Alrededor del 99% de las mujeres no quedan embarazadas cuando utilizan este método.

? *¿Cómo se debe usar la Depo Provera?*

Su profesional de salud le administra una inyección cada 13 semanas.



Es un vasito de goma flexible y poco profundo que encaja dentro de la vagina. Cubre el cuello del útero y bloquea el esperma para que no llegue al útero. Adicionalmente se usa un espermicida (como gel o crema) junto con el diafragma. Los diafragmas son de diferentes tamaños. Su profesional de salud debe examinarla para determinar el mejor tamaño para usted. El profesional de salud le mostrará como colocarse el diafragma y revisará que esté colocado correctamente.

+ *Ventajas:*

- Puede colocarse en la vagina hasta 6 horas antes de tener relaciones sexuales.
- No existen efectos secundarios a menos que usted sea alérgica al látex o al espermicida.

- *Desventajas:*

- Algunas mujeres desarrollan infecciones en la vejiga.
- Algunas mujeres desarrollan infecciones por hongos.
- A algunas mujeres no les gusta colocar cosas en la vagina.
- Puede que a algunas mujeres les sea difícil colocarse el diafragma.
- El diafragma puede tener agujeros.
- Algunas mujeres pueden desarrollar Síndrome de Shock Tóxico.
- El espermicida usado con el diafragma no proporciona protección contra las ETS o el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón junto con el diafragma y un espermicida.

? *¿Es eficaz el diafragma para evitar el embarazo?*

Aproximadamente el 94% de las mujeres no quedan embarazadas cuando utilizan este método.

? *¿Cómo se debe usar el diafragma?*

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Sostenga el diafragma con la bóveda hacia abajo (como un vaso).
3. Aplique el gel o la crema espermicida en la bóveda (como 1 cucharada). Extiéndalo alrededor del borde interior con sus dedos.
4. Para insertarlo, sostenga el diafragma con una mano entre el dedo pulgar y los demás dedos. Sostenga el diafragma con la bóveda hacia abajo (como un vaso). Apriete los lados opuestos del borde y júntelos de forma que el diafragma se doble.

-
5. Usted puede colocarse el diafragma mientras está en cuclillas, acostada boca arriba o parada con un pie en una silla. Abra su vagina con la otra mano. Empuje el diafragma doblado dentro de la vagina.
 6. Empuje el diafragma hacia abajo y a lo largo de la pared posterior de la vagina tan adentro como pueda. Pliegue el borde delantero a lo largo de la parte superior de la vagina detrás del hueso púbico. Asegúrese de que el diafragma está cubriendo el cuello del útero.
 7. Si el diafragma ha sido introducido de la manera correcta, usted no debería poder sentirlo, excepto con sus dedos.
 8. Cada vez que usted tenga relaciones sexuales, aplique más crema o gel espermicida en la vagina. No retire el diafragma.
 9. Después de tener relaciones sexuales, deje el diafragma en su lugar por 6 horas. No se haga lavados vaginales
- ❗ **¿Cómo se debe cuidar al diafragma?**
- Si usted pierde o gana peso (20 libras o más), usted tal vez necesite que le cambien el tamaño de su diafragma.
 - Cada pocos meses, revise el diafragma para ver que no tenga agujeros ni que esté roto.



Implanon® implante anticonceptivo

Implanon® es un implante anticonceptivo pequeño, en forma de varilla. Se introduce por debajo de la piel en la parte superior del brazo de la mujer. Implanon contiene una hormona llamada progesterona. El implante anticonceptivo funciona al evitar que el óvulo salga del ovario. Además espesa la mucosidad del cuello del útero para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo y cambia la cobertura del útero para que el óvulo no se pueda adherir.

+ *Ventajas:*

- Una mujer está protegida contra el embarazo por tres años.
- Un implante anticonceptivo es práctico.
- Puede que usted tenga periodos más ligeros y menos cólicos.
- Implanon® puede ser usado mientras amamanta.

- *Desventajas:*

- Usted posiblemente tendrá periodos irregulares.
- No provee protección contra enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA, así que siempre use un condón.

? *¿Es eficaz el anticonceptivo Implanon® para prevenir el embarazo?*

Alrededor del 99% de las mujeres no quedan embarazadas cuando utilizan este método.

? *¿Cómo se debe usar el Implanon®?*

Revise una vez al mes el área donde le insertaron Implanon. Revise con su proveedor de salud si usted no puede sentir el implante anticonceptivo.

diu

dispositivo intrauterino

Un **DIU** es una pequeña pieza de plástico flexible o metal que contiene cobre o una hormona. Su profesional de salud coloca el DIU en el útero a través de la vagina. El DIU tal vez funcione de una de las siguientes formas: interfiriendo con el movimiento del esperma en las trompas de Falopio; disminuyendo la posibilidad de que el esperma fertilice el óvulo, o evitando que el óvulo se adhiera al útero.

⊕ *Ventajas:*

- El DIU es práctico.
- El DIU de cobre funciona durante por lo menos diez años. Puede ser retirado antes por su profesional de salud.
- Algunos DIU que liberan hormonas funcionan por al menos 5 años. Su proveedor de salud puede retirárselo antes de los 5 años.

⊖ *Desventajas:*

- El DIU no ofrece protección contra el VIH/SIDA o las ETS, así que siempre utilice un condón CON el DIU.
- Debido a una posible infección, las mujeres que tienen relaciones sexuales con más de una persona o cuyos compañeros sexuales tienen relaciones sexuales con más de una persona no deberían utilizar el DIU. Estas infecciones pueden ser más graves cuando la mujer tiene un DIU.
- Tal vez tenga cólicos o dolor cuando le inserten el DIU.
- Algunas mujeres tienen dolores menstruales más fuertes y pérdidas de sangre más abundantes durante su periodo.
- El DIU puede caerse de forma repentina.

❓ *¿Es el DIU eficaz para evitar el embarazo?*

Dependiendo del tipo de DIU, alrededor del 97-99% de las mujeres que utilizan este método no quedan embarazadas.

❓ *¿Cómo se debe usar el DIU?*

Para asegurarse de que el DIU está bien colocado, verifique que la cuerda está en su lugar una vez al mes después de tener el periodo, o si tiene dolores menstruales o pérdidas de sangre inusuales. Nunca tire de la cuerda.

❗ **Para verificar que la cuerda del DIU está en su lugar:**

1. Lávese las manos.
2. Utilice los dedos índice y medio para meterlos varias pulgadas dentro de la vagina. Localice el cuello del útero, un bulto firme y redondo que siente como la punta de su nariz.
3. Verifique que la cuerda del DIU sale de la pequeña abertura en el medio del cuello del útero.

❗ **Primeros síntomas de advertencia de peligro:**

- Retraso del periodo o pequeñas pérdidas anormales de sangre entre los periodos o sangrado.
- Dolor de estómago o dolor al tener relaciones sexuales.
- Exposición a alguna enfermedad de transmisión sexual.
- Flujo vaginal inusual.
- No se siente bien, tiene fiebre o escalofríos.
- No encuentra la cuerda, está más corta o más larga.

Si usted ve alguno de estos signos, llame a su proveedor de salud inmediatamente. Su DIU tal vez necesite ser removido o usted tal vez necesite medicina. Si la clínica está cerrada, vaya a la sala de emergencia.

Si usted no tiene un periodo menstrual, hágase una prueba de embarazo.

❗ **Es posible que usted no esté protegida contra el embarazo:**

- Si usted no siente la cuerda.
- Si usted puede sentir la parte de plástico del DIU.
- Si la cuerda está más corta, más larga o no la encuentra.



planificación familiar natural (pfn)

La **PFN** es un método que requiere que las parejas eviten tener relaciones sexuales en los “días fértiles.” Los días fértiles son los días del mes cuando una mujer tiene más probabilidad de quedar embarazada. Los días fértiles son los días justo antes, durante y después de que el huevo se libere (ovulación). Usando este método, la mujer anota en un calendario cada día su temperatura, el tipo de fluido vaginal y su periodo (ciclo menstrual). Estos datos ayudan a predecir cuándo tiene más posibilidades de quedar embarazada.

+ *Ventajas:*

- El método les enseña a las mujeres sus patrones de fertilidad.
- Ambas personas toman parte en la prevención del embarazo.

- *Desventajas:*

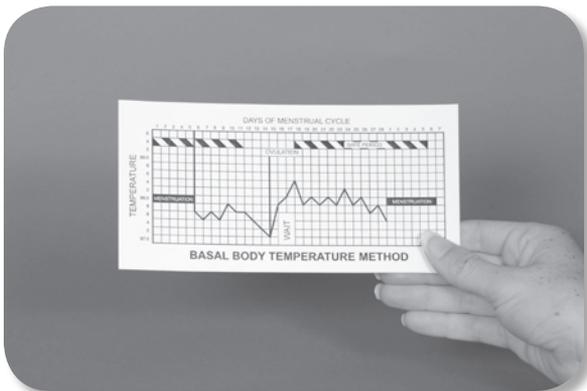
- La PFN es difícil de usar si su ciclo menstrual es irregular.
- Toma tiempo aprender a usar el método.
- Hay días en los que **NO SE DEBE** tener relaciones sexuales.
- La PFN no protege contra las ETS o el virus que causa SIDA, así que cuando tenga relaciones sexuales, utilice siempre un condón.

? *¿Que tan eficaz es la PFN para evitar el embarazo?*

Si este método se usa correctamente, hay un 91-98% de posibilidades de que la mujer no quede embarazada.

? *¿Cómo se debe usar el método PFN?*

El proveedor de salud le explicará cómo utilizar este método. Si usted tiene preguntas, llame a la clínica. Sus preguntas pueden ser respondidas por teléfono.



El **anillo vaginal** contiene hormonas que previenen el embarazo. El anillo vaginal tal vez funcione en alguna de las siguientes formas: evitando que el óvulo salga del útero, espesando la mucosidad del cuello del útero para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo o cambiando la cobertura del útero para que el óvulo no pueda adherirse. La posición exacta del anillo no es importante; las hormonas son absorbidas de cualquier parte de la vagina.

+ *Ventajas:*

- Los periodos mensuales son más regulares.

- *Desventajas:*

- Puede ocurrir manchado entre sus periodos.
- A algunas mujeres no les gusta colocarse objetos dentro de la vagina.
- No proporcionan protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón CON el anillo vaginal.
- Usted puede tener algunos efectos secundarios como sensibilidad en los senos, pequeñas pérdidas de sangre entre periodos, dolores de cabeza, cambio de peso, náuseas, cambios en el apetito sexual o depresión.
- Algunos problemas graves y poco frecuentes son los coágulos sanguíneos, ataques al corazón, hipertensión, derrames cerebrales o problemas del hígado o la vesícula biliar.
- Si usted tiene 35 años o más y fuma, corre un mayor riesgo de sufrir un derrame. Asegúrese de informarle a su proveedor de salud de cuánto fuma usted cada día. Esto ayudará a su proveedor de salud a decidir si usted debe o no usar el anillo.

? *¿Es eficaz el anillo vaginal para prevenir el embarazo?*

Alrededor del 99% de las mujeres no quedan embarazadas cuando utilizan este método.

? *¿Cómo se debe usar el anillo?*

Insértese el anillo en cualquier parte de la vagina y déjelo colocado por tres semanas. Después de la tercera semana, remueva el anillo y no lo use por una semana, para así poder tener su periodo. Se le darán instrucciones de cuándo empezar a utilizar el anillo. Si usted tiene alguna pregunta, llame a la clínica. Sus preguntas pueden ser normalmente respondidas por teléfono.



esterilización

Ambos, hombre y mujer pueden ser esterilizados.

La **esterilización** es un método anticonceptivo permanente. Si usted es una mujer, después de ser esterilizada, **NUNCA** más podrá quedar embarazada. Si usted es un hombre, después de ser esterilizado, **NUNCA** más podrá ser padre de un niño. Usted no debe ser esterilizado/a a menos que esté seguro/a de no querer más hijos. Para ser esterilizado/a, usted debe tener al menos 21 años, entender qué significa esterilización y ser capaz de tomar esta decisión por usted mismo.

Una esterilización para el hombre es llamada **vasectomía**. Puede realizarse en el consultorio del médico. El médico corta y sella los tubos que transportan el esperma del hombre.

La esterilización para la mujer es llamada **ligadura de trompas**. Este procedimiento puede hacerse como paciente externo. Las trompas de Falopio que transportan los óvulos de la mujer se cortan y se sellan.

+ **Ventajas:**

- La esterilización no tiene efectos importantes a largo plazo.

- **Desventajas:**

- Generalmente la operación no es reversible.
- No ofrece protección contra las ETS o el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón.
- Hay una pequeña posibilidad de complicaciones o infecciones después de la operación.

? **¿Es eficaz la esterilización para evitar el embarazo?**

Si usted es esterilizada, hay alrededor de un 99% de posibilidades de no quedar embarazada.

? **¿Cómo se debe usar el método de esterilización?**

Hable con su proveedor de salud acerca de mayor información sobre este método anticonceptivo.

anticonceptivos de emergencia

Con el método de **anticonceptivos de emergencia**, usted toma la píldora anticonceptiva (anticonceptivos orales) después de tener relaciones sexuales para poder evitar el embarazo. Puede que las hormonas (estrógeno y/o progesterona) de las píldoras funcionen de una de las siguientes maneras: evitando que el óvulo salga del ovario, interfiriendo con el movimiento del espermatozoide, o cambiando la cobertura del útero para que el óvulo no pueda adherirse.

Si usted ya está embarazada, los anticonceptivos de emergencia no funcionarán ni perjudicarán a su bebé.

+ *Ventajas:*

- Se pueden tomar dentro de tres días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

- *Desventajas:*

- No debe utilizarse como un método regular anticonceptivo. No funciona tan bien como otros métodos.
- No proporciona protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón.
- Dependiendo del tipo de píldora que utilice, ésta puede causarle náuseas, vómitos, sensibilidad en los senos y/o dolores de cabeza.

? *¿Son los anticonceptivos de emergencia eficaces para evitar el embarazo?*

Si usted utiliza un anticonceptivo de emergencia, existe un 75% de posibilidades de no quedar embarazada. Los anticonceptivos de emergencia funcionan mejor si se toman cuanto antes después de tener relaciones sexuales sin protección.

? *¿Cómo se debe usar los anticonceptivos de emergencia?*

Su profesional de salud le proporcionará instrucciones específicas de cómo tomar las píldoras.

Después de haber usado los anticonceptivos de emergencia, es una buena idea comenzar un método de control del embarazo de manera regular si usted no tiene uno.

Esta publicación fue hecha posible por el Título X de la
subvención de Planificación Familiar.



Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.